

岸和田市総合体育館 2024年度 2期フィットネス教室

教室名	曜	日程				
エアロ&コンディショニング (9:30~10:30) 太極拳 (9:30~10:30) 寝たまま~ゆらぎ体操~ (9:30~10:30) ズンバ2 (10:50~11:50) 血流改善ストレッチ(10:50~11:50) リラックスヨガ4 (19:10~20:10) すっきり!ピラティス (20:20~21:20)	月曜日	6/24	7/1	7/8	7/22	7/29
		8/19	8/26	9/2	9/9	9/30
ズンバ1 (9:30~10:30) リラックスヨガ1 (9:30~10:30) 中高年の肩こり腰痛体操1 (10:40~11:50) ボディーメイクヨガ1 (10:50~11:50) リラックスヨガ5 (14:00~15:00) ボディーメイクヨガ5 (19:00~20:00)	火曜日	7/9	7/16	7/30	8/6	8/13
		8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
ウォーク&ストレッチ (9:30~10:30) ピラティス (9:30~10:30) ボクシングエクササイズ (9:30~10:30) リフレッシュケア体操 (10:50~11:50) かんたんエアロプラス (10:50~11:50) ボディーメイクヨガ2 (13:15~14:15) 脂肪燃焼系エアロ (19:10~20:10)	水曜日	7/10	7/17	7/31	8/7	8/14
		8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
楽しんでエアロ (9:30~10:30) シェイプピラティス (9:30~10:30) ズンバ3 (10:50~11:50) ボディーメイクヨガ3 (10:50~11:50) 中高年の肩こり腰痛体操2 (14:20~15:30) リラックスヨガ2 (14:30~15:30)	木曜日	7/11	7/18	8/1	8/8	8/15
		8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
中級エアロ&サーキット (9:30~10:30) 背骨コンディショニング (9:30~10:30) リラックスヨガ3 (10:50~11:50) かんたんエアロ2 (10:50~11:50) ボディーメイクヨガ4 (14:00~15:00)	金曜日	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9
		8/16	8/23	9/13	9/20	9/27